

Segunda

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Almofadinhas de carne (mista) c/ arroz primavera ^{1,3,5,6,12}	986	236	11,4	3,9	21,5	1,5	11,1	0,7
Dieta									
S/ lactose	Peito peru assado laminado c/ arroz primavera ¹¹	668	159	4,5	1,1	15,2	1,1	13,7	0,1
Gluten									
Vegetariana	Folhado de espinafres c/ ricota e arroz primavera ^{1,3,8}	748	178	5,4	0,7	25,6	1,5	5,4	1,7
Sobremesa	Pessegueiro ^{3,7,8,12}	1022	241	0,8	0,4	54,5	32,5	3,7	0,1

Terça

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Tranche de pescada c/ cebolada, massa penne tricolor e couves de bruxelas ⁴	1013	242	10,9	1,3	22,2	0,4	13,3	0,7
Dieta									
S/ lactose	Tranche de pescada ao vapor c/ massa penne ⁴	702	166	3,5	0,5	20,6	0,2	12,5	0,2
Gluten									
Vegetariana	Alheira de tofu com massa ³	522	126	8,9	0,5	1,9	1,0	7,7	0,0
Sobremesa	Macã Golden	199	47	0,4	0,0	9,4	9,4	0,3	0,0

Quarta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Strogonoff de frango com arroz de açafrão, ervilhas e cenoura ³	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7	0,1
Dieta									
S/ Lactose	Escalope frango na chapa c/ arroz ³	769	182	5,2	0,9	18,7	1,3	14,7	0,1
Gluten									
Vegetariana	Strogonoff de cogumelos e vegetais, arroz	378	89	1,9	0,3	13,7	1,0	3,5	0,8
Sobremesa	Melão ⁷	269	64	0,5	0,1	13,4	13,4	0,2	0,0

Quinta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Bolonhesa de atum, cenoura ripada (junto) com azeitonas e orégãos ^{1,3,4,7,14}	474	112	2,3	0,3	20,7	0,7	1,9	0,0
Dieta									
S/ Lactose	Bacalhau fresco ao vapor c/ esmagada de batata ⁴	408	97	1,8	0,3	12,7	0,9	6,7	0,1
Gluten									
Vegetariana	Jardineira de ervilhas c/ soja grossa ^{3,5,6}	495	118	4,9	0,3	12,6	0,9	4,8	0,0
Sobremesa	Pera ⁷	397	94	1,5	0,9	16,6	14,1	3,2	0,2

Sexta

		VE (kJ)	VE (kcal)	Líp. (g)	AG Sat. (g)	HC (g)	Açúcar (g)	Prot. (g)	Sal (g)
Prato	Arroz de carnes à antiga com lombardo e feijão catariño ^{1,3,5,6,7}	884	210	7,2	1,9	19,7	1,4	14,7	0,3
Dieta									
S/ lactose	Escalopes de porco grelhados c/ arroz	979	233	11,5	3,4	16,3	0,9	15,0	0,1
Gluten									
Vegetariana	Feijoada ⁶	781	227	7,5	1,0	33,8	0,8	4,9	0,3
Sobremesa	Banana	201	48	0,2	0,0	8,9	8,9	1,1	0,0

Nota: A ementa pode sofrer alterações por motivos imprevistos.

A sua refeição contém ou pode conter as seguintes substâncias ou produtos e seus derivados: ¹Cereais que contêm glúten., ³Ovos, ⁴Peixes, ⁵Amendoins, ⁶Soja, ⁷Leite, ⁸Frutos de casca rija, ¹²Dióxido de enxofre e sulfitos, ¹⁴Moluscos. Se é alérgico a algum alimento, por favor informe-se junto da nossa equipa. Não poderão ser excluídas possíveis contaminações cruzadas. Para quem não é alérgico ou intolerante, estas substâncias ou produtos são completamente inofensivas.

Declaração nutricional: Variações de técnicas de preparação e confeção, bem como diferenças sazonais e regionais dos produtos, podem alterar os valores apresentados. Valores médios de 100 g ou 100 ml, calculados a partir dos valores médios conhecidos dos ingredientes utilizados, segundo o Instituto Nacional de Saúde Dr. Ricardo Jorge, Tabela da Composição de Alimentos (2007), e a informação disponibilizada pelos fornecedores. VE - Valor energético, Líp. - Lípidos, AG Sat. - Ácidos Gordos Saturados, HC - Hidratos de Carbono, Prot. - Proteínas